

桃谷樓の薬膳料理

従来より桃谷樓の薬膳は、国際中医薬膳師2名、管理栄養士1名、そして香港にて大学の漢方・薬膳のカリキュラムを半年間留学し履修した2名を中心に、毎年香港・台湾の研修をしている熟練の調理師や点心師が考案しております。2000年以上の歴史があるとされる中医学と現代の栄養学の考えをもとに、日本の季節や日本人の体質に合わせ“おいしさ”と“健康”をモットーに、毎月メニューを変化させながらご提供させて頂いております。また、4月より新しく中医学の上にガストロノミー(※1)の概念を学び、さらに美味しさを追求してまいります。是非、長年の実績のある“桃谷樓の薬膳料理”をお気軽にお楽しみくださいませ。
 ※1. 古代ギリシャ語の「ガストロス」(内臓)+「ノモス」(学問)から成る合成語です。

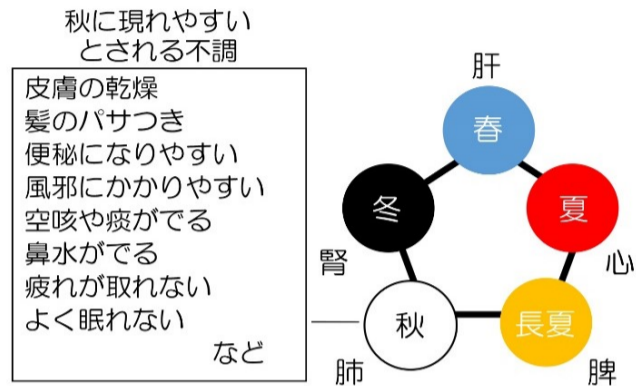
桃谷樓 9月の薬膳

疲れを癒し、からだを潤す

【潤肺養胃(じゅんぱいようい)】



夏から秋への変わり目は、暑さが残っている状態に空気の乾燥も加わりはじめます。中医学の五臓の「肺」は、呼吸器全般と関係が深い臓ですが、乾燥に弱いと考えられています。乾燥により「肺」が傷付くと、鼻や喉、皮膚に不調が起こりやすくなり、風邪などにも罹りやすくなります。夏場の冷たい飲食物により働きの弱った胃腸を癒し、「肺」や体も潤すことが大切です。



Pick up 食材：ぎんなん

中医学では、肺に働きかけ、気を補い、肺を潤すとされる食材です。咳止めや痰をおさえる働きがあるとされます。



季節の薬膳ドリンク

9月薬膳使用食材

※補：足りないものを補う、瀉：余分なものを除く
 熱：体を温めるとされる、寒：体を冷ますとされる

| 栄養成分表示 1食当たり 推定値 | |
|---------------------|----------|
| エネルギー | 1095kcal |
| たんぱく質 | 48.4g |
| 脂質 | 56.2g |
| 炭水化物 | 108.0g |
| 食塩相当量 | 5.1g |
| 食物繊維総量 | 10.3g |
| カルシウム | 214mg |
| 鉄 | 4.3mg |
| ビタミンD | 10.4μg |
| ビタミンE | 6.4mg |
| ビタミンB ₁ | 0.86mg |
| ビタミンC | 123mg |

※薬膳ドリンクを含めたコース1食当たり
 ※日本食品標準成分表2020年度版(8訂)に準拠した計算による推定値
 ※ビタミンEは、α-トコフェロールの値

- スモークサーモンとグレープフルーツのサラダ
- きのこ香る鶏そぼろの蒸しスープ
- マダム飲茶 湯葉巻き焼売 オイスターあんかけ
- 天使の海老のエビみそ炒め
- 豚バラ肉の黒酢風味香料煮込み マッシュポテト添え
- かぼちゃとジャガイモのお粥
- ジャスミンティーのブラマンジェ 柿のコンポート添え バラの香りのソース

※写真はイメージです。※仕入れ状況により食材が異なる場合がございます。※特定原材料は係員におたずねください。

季節の薬膳ドリンク

りんご、はちみつ、北杏、クコの実、レモンを使用しております。
 ◇肺や腸、皮膚を潤し、咳を止めるとされる食材を使用しています。

スモークサーモンとグレープフルーツのサラダ

◇サーモン、トマト、ディル、アマランサスは胃に働きかけるとされる食材です。気や血を補い巡らせ、食欲不振や消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。
 ◆サーモンには、強い抗酸化作用のある天然色素のアスタキサンチンが含まれています。免疫力を高めることや肌の健康維持、目や体の疲れを癒すことに役立ちます。また、ビタミンDやビタミンEも含んでおり、骨や肌の健康維持に役立ちます。

きのこ香る鶏そぼろの蒸しスープ

◇鶏肉、椎茸、えのきは胃に働きかけ、クコの実には肺に働きかけるとされます。その他に、気を補い、肺を潤し、便秘の改善に効果があるとされる食材を使用しています。
 ◆椎茸やえのきに含まれる食物繊維やβ-グルカン、腸内環境を整え、免疫力アップに役立ちます。クコの実には、抗酸化作用のあるルチンなどのポリフェノールやビタミンC、アミノ酸の一種であるペタインが含まれており、肌の健康維持や免疫力を高めることに役立ち、食物の消化を助け胃の健康維持にも役立ちます。

マダム飲茶 湯葉巻き焼売 オイスターあんかけ

ご家庭のお母さんが作る『気持ちのこもった料理』のように、熟練点心師が手掛ける点心です。化学調味料も使用していません。
 ◇豚肉、海老は胃に働きかけ、湯葉は胃と肺に働きかけるとされる食材です。胃の働きを良くし、肺をきれいに保ち、咳を止めるとされる食材を使用しています。
 ◆湯葉は良質のたんぱく質を豊富に含みます。また、鉄は豆乳の約2~3倍含まれています。免疫力を高めることや貧血の予防、体や肌の健康維持に役立ちます。

天使の海老のエビみそ炒め

◇海老、パプリカは胃に働きかけ、ぎんなん、エリンギ、セロリは肺に働きかけるとされる食材です。体に必要な水分を補い、気を補い巡らせ、咳に効果があるとされる食材を使用しています。
 ◆海老は、高たんぱく、低脂質な食材で、タウリンやアスタキサンチンも含まれています。肝臓の働きを助け、美肌作りに役立ちます。ぎんなんにはビタミンやミネラルが豊富に含まれ、美肌作りや余分なナトリウム(塩分)を排出することに役立ちます。

豚バラ肉の黒酢風味香料煮込み マッシュポテト添え

◇豚肉、じゃがいも、ほうれんそう、牛乳、ナツメグ、黒酢、八角、山椒、オリーブオイルは胃に働きかけ、ナツメグ、オリーブオイルは肺に働きかけるとされる食材です。胃や肺の働きを良くし、気や血を補い巡らせ、咳を止め、体の乾燥を防ぎ便秘に効果があるとされる食材を使用しています。
 ◆黒酢に含まれるクエン酸やアミノ酸は、疲労の回復や血液の循環の改善に役立つと考えられています。ナツメグは、腸内環境を整えることや消化促進、胃の健康維持に役立ちます。

かぼちゃとジャガイモのお粥

◇うるち米、かぼちゃは胃に働きかけるとされる食材です。気を補い、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。
 ◆かぼちゃにはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維などが含まれており、皮膚や粘膜を丈夫にすることや腸内環境を整えること、血流を良くすること、美肌作りなどに役立ちます。

ジャスミンティーのブラマンジェ 柿のコンポート添え バラの香りのソース

◇柿、牛乳は肺に帰経し肺を潤し、喉の渇きを止めるとされています。また、気持ちを落ち着かせることや、便秘の改善にも効果があるとされる食材を使用しています。
 ◆柿にはビタミンCが温州みかんの約2倍含まれ、強い抗酸化作用により体や肌の健康維持に役立ちます。また、多く含まれるβ-カロテンとの相乗効果でウイルスや細菌に対する抵抗力を高め、